

不仅控血糖 还有助减肥 吃饭时只需调整一件事

也许很多人觉得吃饭顺序不重要,吃饱就行。其实不然,正确的吃饭顺序能让人们在饱腹的同时,收获很多健康益处。

除了每餐吃的食物种类会影响血糖之外,目前已有许多研究都证实了吃饭时候的进餐顺序也会影响餐后血糖。

五种顺序比较优劣

新加坡研究人员曾做过相关研究,比较第一口吃的食物(蔬菜、肉类、主食,还是混着吃)对身体血糖、胰岛素、饱腹感等的影响。

研究中,受试者按随机顺序食用5种实验性等热量餐,包括63.2克大米煮的米饭、100克去皮鸡胸肉、180克小白菜。

第一种:先吃菜,10分钟后吃肉和饭。

第二种:先吃肉,10分钟后吃菜和饭。

第三种:按菜、肉、饭的顺序进餐,彼此间隔10分钟。

第四种:菜、肉、饭混在一起吃。

第五种:先吃饭,10分钟后再吃菜和肉。

结果发现,第一种、第二种、第三种都能让餐后血糖反应减弱,避免血糖大的浮动。但第二种,对胰岛素敏感性方面帮助不大。第三种饱腹感最强,且胰岛素峰值最低、血糖波动也最小。第五种餐后血糖反应最高,胰岛素波动最大。总体来说,先吃蔬菜的两种吃法(第一种和第三种)比其他3种吃法更有利于餐后血糖的稳定。

《中国2型糖尿病膳食指南》中也提到:糖尿病患者要调整进餐顺序,养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯,按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐,有利于糖尿病患者短期和长期血糖控制。

基于两大原因

调整进餐顺序的好处,除了控血糖之外,还能让你瘦下来,这得益于以下两个原因。

饱腹感强,有助于

控制食欲。食物中的膳食

纤维、蛋白质和脂肪等物质可以通过抑制胃排空和食欲、增加饱腹感,进而减少食物的摄入。重要的是,蔬菜大多不好咀嚼,需要细嚼慢咽,并且含有丰富的膳食纤维。因此,相比于蛋白质类食物和主食,先多吃一些蔬菜更能帮人们增强饱腹感,有助于控制食欲,避免进食过多,预防肥胖。蔬菜中的膳食纤维也能减少脂肪的吸收,对减肥同样有帮助。

餐后血糖平稳,不容易积累脂肪。如果餐后血糖较高,会让身体释放出大量胰岛素来工作,胰岛素分泌过多会抑制脂肪的分解,促进脂肪的合成,进而增加肥胖的风险。如果餐后血糖平稳,身体就不容易囤积脂肪,也就更有利于减肥和控制体重。

据科普中国



桂圆药膳来调理 为秋冬打好基础

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

眼下,暑气仍有余威,秋凉逐渐显现。从中医角度来讲,正是自然界阳气收敛、阴气渐长的关键时期。杭州市中医院专家表示,此时应注重调理,为秋冬做好准备。

民间有“南桂圆,北人参”的说法。桂圆也称龙眼,有补益心脾、养血安神等作用。本期,邀请中医专家为大家推荐以桂圆为主料的药膳。需注意,桂圆吃多易上火,热性体质者不宜多吃;因含糖量较高,糖尿病患者不可食用;发热、风热感冒、牙龈肿痛、大便秘结等患者也不宜食用。

桂圆红枣茶

材料:干桂圆肉10克、红枣5颗、枸杞子10克、蜂蜜适量

做法:

- 1.桂圆肉、红枣和枸杞子洗净,备用。
- 2.将以上食材放入杯中,冲入沸水,焖泡10分钟后加入适量蜂蜜即可。

桂圆鸡粥

材料:干桂圆肉15克,鸡胸肉50克,糯米100克,盐、鸡精各适量

做法:

- 1.鸡胸肉洗净,剁成末,备用。
- 2.糯米洗净,和桂圆肉一起放入锅中,加适量水,用中火煮30分钟。
- 3.放鸡肉末,搅散,煮沸后加盐、鸡精调味。

山药桂圆炖甲鱼

材料:甲鱼1只(约500克),怀山药、干桂圆肉各30克,红枣、枸杞子适量,盐、味精适量

做法:

- 1.甲鱼洗净、切块;山药削皮、切片。
- 2.甲鱼、山药、桂圆肉、红枣、枸杞子等加水炖煮2小时后加入盐和味精调味即可。



能抗癌还可防衰老? 松花粉没那么神奇

“可以治疗肠胃不适、贫血,甚至在抗癌、防衰老方面也有非常显著的功效。”近几年,松花粉在各大平台销售火爆,商家宣称其是“生命之源,天下第一粉,长期食用可最大限度地提高生命质量,激发身体潜能……甚至会返老还童。”

专家表示,松花粉与其他植物的花粉没什么区别,它含有的,许多其他食物中也有,而且含量相差不大,也没有什么特别神奇的物质。

松花粉是松树花粉,市售松花粉最主要来自马尾松、油松等松树。松花粉只是一种普通的食物原料,目前在很多食品中都有应用,并没有什么特别的健康效应。

此外,专家提醒,即使是保健食品,也没有治疗或者预防疾病的作用。如果生病了,建议还是到正规医院系统治疗,不能轻信一些“保健品”的神奇作用,不要因为盲目迷信保健食品的作用而耽误了病情。

据科学辟谣微信公众号

鸭血可补充一定铁元素 正规渠道购买不“脏”

鸭血中的铁是易于人体消化吸收的血红素铁,食用鸭血制品,有利于人体中铁元素的补充,对缺铁性贫血有一定改善,但由于鸭血中铁元素含量有限,食补并不足以治疗贫血。

对于鸭血,有传言说,鸭血很“脏”吃不得,都是动物血管里的垃圾毒素。这是真的吗?

专家表示,首先动物的血管里本身就没有什么垃圾、毒素,有的只是细胞的代谢产物,并且这些代谢产物会由血液运送至肝脏和肾脏,一般不会留在血液中。

此外,用于食用的动物血液,必须来源于经检疫合格的动物血液,生产过程中也会经过杀菌等加工处理,上市后还会有监管部门抽检。

在正规商超购买的鸭血、鸡血、猪血,可以放心食用。

但要注意的是,大量食用鸭血,可能使体内的铁储量过高,并在脏器中沉积,因此要适量食用,建议一周不超过2次,每次食用量50-100克为宜。

据 CCTV生活圈